

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMASIS TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

OLEH

DENIS IRWIN
NPM. 1641040092

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMASIS TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

OLEH:

DENIS IRWIN
NPM. 1641040092

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

PEMBIMBING I : Dr. Fitri Yanti, MA.

PEMBIMBING II : Subhan Arif, S.Ag, M.Ag.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh setiap orang termasuk mahasiswa. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum tersebut tentunya dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi. Jenis penelitian ini adalah *field research* atau penelitian lapangan dan bersifat deskriptif kualitatif. Adapun jumlah populasi pada penelitian ini adalah 277 mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Angkatan 2017 dengan bimbingan dari 3 dosen mata kuliah praktikum. Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan *accidental* sampling, jumlah sampel yang didapatkan oleh penulis yaitu berjumlah 13 orang mahasiswa aktif jurusan KPI Angkatan 2017 dan 3 dosen pengampu mata kuliah praktikum. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini diketahui bahwa ada beberapa aspek atau ciri-ciri dari gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh mahasiswa jurusan KPI Angkatan 2017, dan untuk membantu mahasiswanya mengatasi kecemasan tersebut tentunya dosen sebagai pembimbing memberikan teknik yang dapat digunakan mahasiswa. Secara istilah tidak disebutkan teknik desensitisasi sistematis, tetapi secara teori atau dalam penyampaian teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis yaitu melibatkan teknik relaksasi dengan cara mengatur pernafasan, mengontrol pikiran, berdoa, dan senantiasa berlatih.



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Letkol Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung Telp. (0721) 704030

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Denis Irwin
NPM	: 1641040092
Jurusan/Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur plagiat, kecuali beberapa bagian yang disebutkan sebagai rujukan di dalamnya. Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan tersebut, maka seluruhnya menjadi tanggung jawab saya dan saya menerima segala sanksi sebagai akibatnya.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, Desember 2020

Penulis,

Denis Irwin
1641040092



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 704030

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASI**

Nama : DENIS IRWIN

NPM : 1641040092

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Fitri Yanti, MA.

NIP.197510052005012003

Subhan Arif, S.Ag, M.Ag.

NIP.196807201996031002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Mubasit, S.Ag, MM.

NIP.197311141998031002



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Letkol Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASI"** disusun oleh Denis Irwin, NPM : 1641040092, program

studi Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang
Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan

Lampung pada hari Selasa tanggal 12 Januari 2021.

Dengan susunan tim penguji sebagai berikut :

Ketua : Dr. Mubasit, S.Ag. MM.

Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I.

Penguji I : Dr. H. Rosidi, MA.

Penguji II : Dr. Fitri Yanti, MA.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi,



Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si.

NPM.196104091990031002

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”(Yaitu) orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

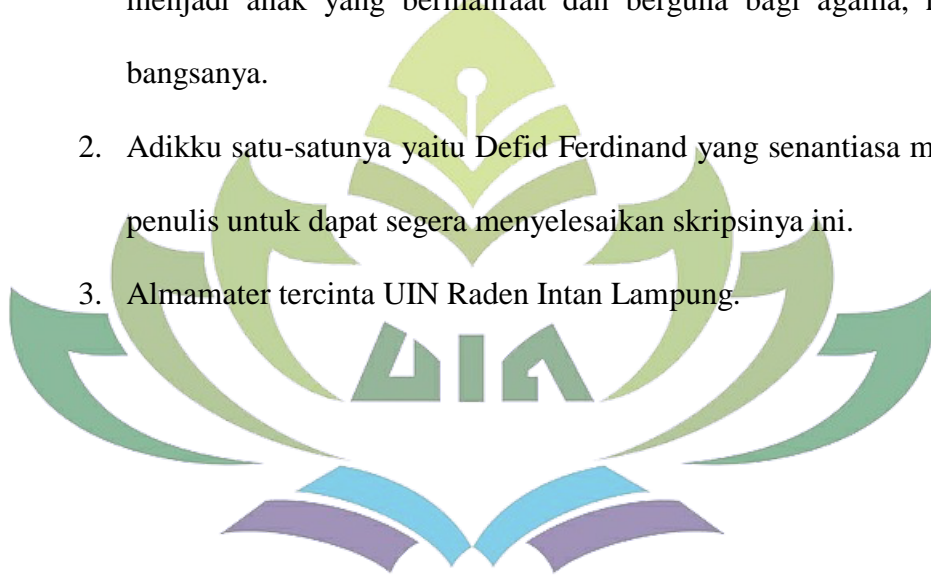
(QS. Ar-Ra'd (13) : 28)



PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini kupersembahkan kepada orang-orang yang kusayangi dan selalu memberikan dukungan serta doanya.

1. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Haryanto dan Ibu Sri Suyati yang senantiasa mendukung penulis baik secara moral dan materi serta selalu mendoakan yang terbaik untuk anaknya agar kelak putranya ini dapat menjadi anak yang bermanfaat dan berguna bagi agama, nusa, dan bangsanya.
2. Adikku satu-satunya yaitu Defid Ferdinand yang senantiasa mendorong penulis untuk dapat segera menyelesaikan skripsinya ini.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Denis Irwin, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 05 Mei 1999, anak pertama dari pasangan Haryanto dan Sri Suyati. Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Sawah Lama, Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nusantara Bandar Lampung selesai tahun 2013, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Bandar Lampung selesai tahun 2016 dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang dimulai pada semester I Tahun Akademik 2016/2017.

Selama menjadi mahasiswa, aktif di berbagai kegiatan intra maupun ekstra Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, Desember 2020
Yang Membuat,

Denis Irwin
NPM. 1641040092

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya milik Allah Swt yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta pertolongan-Nya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi” dengan baik. Shalawat teriring salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw beserta para keluarga dan sahabatnya, serta pengikutnya yang setia, semoga kita mendapatkan syafaatnya kelak di hari kiamat Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si. yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Bapak Mubasit, S.Ag, M.M., dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd., selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu penulis dalam merekomendasi penelitian serta administrasi perkuliahan.
3. Bunda Dr. Fitri Yanti, MA., dan Bapak Subhan Arif, S.Ag, M.Ag., selaku pembimbing I dan II yang dengan sabar sudah membimbing dan mengarahkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah membagikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis, serta staf karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung atas kesediannya membantu dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
5. Pimpinan beserta Staf dan Karyawan Perpustakaan Pusat dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan dan memberikan referensi-referensi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Angkatan 2017 yang telah membantu penulis dalam memberikan jawaban serta masukannya untuk dapat melengkapi dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabatku Muhammad Solihin yang selalu menemani penulis dapat suka maupun duka, juga dalam tangis dan tawa sehingga membuat penulis tidak merasa kesepian dan selalu bergerak maju ke depan.
8. Kakak sepupuku Novianti Putri dan pamanku Surono yang telah merelakan laptopnya untuk dipinjam oleh penulis dalam menyelesaikan skripsinya ini.
9. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, khususnya kelas BKI B Angkatan 2016 yang senantiasa menemani penulis sejak pertama kali masuk perkuliahan hingga di penghujung perkuliahan. Semoga persaudaraan kita tetap terjaga dan kebersamaan kita tetap solid luar biasa.
10. Keluarga besar TPQ Al Abror, terkhusus santri-santriku di kelas TKA2 yang senantiasa memberikan dukungan dan pengertiannya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsinya ini, serta kehangatan dan keharmonisannya yang selalu penulis rasakan dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan senantiasa dibalas dengan kebaikan oleh Allah Swt. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca pada umumnya dan penulis sendiri pada khususnya.

Bandar Lampung, Desember 2020
Penulis,

Denis Irwin
NPM. 1641040092



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah.....	5
D. Fokus Penelitian.....	9
E. Rumusan Masalah.....	10
F. Tujuan Penelitian	10
G. Signifikasi Penelitian	11
H. Metode Penelitian	11

BAB II TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

A. Teknik Desensitisasi Sistematis	
1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	18
2. Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis.....	19
3. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	22
4. Variasi Teknik Desensitisasi Sistematis.....	23
5. Penyebab Kegagalan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	24

6. Kegunaan dan Evaluasi Teknik Desensitisasi Sistematis	24
B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	25
2. Ciri-Ciri Kecemasan.....	28
3. Faktor-Faktor Kecemasan	30
4. Tipe Kepribadian Pencemas.....	31
5. Gejala Klinis Cemas.....	31
C. Tinjauan Pustaka	

BAB III KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

A. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	
1. Sejarah Berdirinya	35
2. Visi dan Misi.....	37
3. Latar Belakang Pendidikan Sebelum Kuliah	38
4. Sarana dan Prasarana	43
B. Aktifitas Perkuliahan Praktikum	
1. Mata Kuliah Praktikum Dakwah I dan II.....	47
2. Mata Kuliah Teknik Berpidato	51
3. Mata Kuliah Produksi Siaran.....	53
C. Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum	
1. Aspek Fisik	56
2. Aspek Perilaku.....	59
3. Aspek Mental.....	60
D. Teknik Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum ...	61

BAB IV IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU PENGETAHUAN

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	67
--	----

B. Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	71
---	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Wawancara
3. Daftar Sampel Penelitian
4. Data Mahasiswa Jurusan KPI Angkatan 2017
5. Dokumentasi
6. Surat Keterangan Perubahan Judul
7. Kartu Konsultasi Skripsi
8. Surat Keterangan Cek Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul adalah salah satu gambaran pokok dalam suatu penelitian karya ilmiah, dan untuk menghindari terjadinya salah pengertian dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis perlu menjelaskan secara singkat pengertian dari judul skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah : **“Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi”**. Terlebih dahulu penulis akan menjelaskan definisi terkait judul tersebut.

Kata “Implementasi” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pelaksanaan atau penerapan.¹ Implementasi dalam hal ini adalah pelaksanaan atau penerapan dari teknik desensitisasi sistematis.

Desensitisasi sistematis adalah suatu metode untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.² Teknik tersebut dimaksudkan untuk membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa.

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengertian Implementasi” (On-line), tersedia di: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/implementasi> (20 Juli 2020)

² Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 96.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran,” “keprihatinan,” dan “rasa takut,” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.³ Yang dimaksud dengan kecemasan dalam hal ini adalah sebuah gangguan jiwa atau mental yang dapat dialami dan dirasakan oleh siapapun, baik tua, muda, pria maupun wanita, tidak terkecuali seorang terpelajar sekalipun seperti mahasiswa.

Kemampuan berbicara di depan umum atau biasa disebut dengan *public speaking* menurut salah satu ahli yaitu Slagel adalah menyampaikan pesan bukan hanya dengan kata-kata (*word*), melainkan juga dengan bahasa tubuh (*body*), suara (*voice*), dan gambar (*visual*).⁴ Kemudian yang dimaksud oleh penulis sebagai kemampuan berbicara di depan umum adalah suatu kapasitas atau kemampuan maupun keterampilan seseorang dalam menyampaikan pesan kepada orang lain terutama di depan khalayak umum atau orang banyak yang tidak hanya dengan menggunakan kata-kata saja, tetapi juga menggunakan nada dan intonasi, bahasa tubuh, gambar atau video maupun benda-benda di sekitar yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan penjelasan terhadap pesan yang akan disampaikan tersebut.

³ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 1983), h.212.

⁴ Fitriana Utami Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara di Depan Publik Teori & Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 13.

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.⁵ Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam yaitu orang yang belajar di Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Adapun sampel dan sumber datanya akan diambil dari sebagian mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 yaitu setingkat di bawah angkatan penulis dengan beberapa alasan yaitu; melihat pengalaman belajar yang sudah ditempuh mahasiswa angkatan tersebut diharapkan sudah mumpuni dalam keterampilan *public speaking* yaitu sudah mendapatkan atau mengikuti perkuliahan yang mengharuskan mahasiswa tersebut untuk praktek berbicara di depan banyak orang seperti Praktikum Dakwah I dan II, Teknik Berpidato, dan Produksi Siaran, namun masih saja ada yang belum terampil dalam hal ini, waktu dan tempat penelitian yang akan dilakukan penulis tergolong mudah untuk dijangkau dan dilaksanakan dengan baik, dan terakhir sumber data atau dari mahasiswa sendiri penulis sudah mengantongi atau mengenal dan akrab dengan mahasiswa-mahasiswa tersebut.

Dari penjelasan judul di atas maka penelitian ini meneliti tentang implementasi atau penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 dalam hal

⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengertian Mahasiswa” (On-line), tersedia di: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa> (24 April 2020)

menyampaikan pesan di depan banyak orang atau di depan umum yaitu saat melaksanakan tugas praktikum dakwah ataupun saat presentasi di depan kelas.

B. Alasan Memilih Judul

Ada beberapa hal yang menjadi alasan penulis memilih judul di atas yaitu :

1. Kecemasan adalah permasalahan yang umum dan dapat dirasakan oleh siapapun tidak terkecuali mahasiswa, maka saya tertarik untuk meneliti kecemasan yang dialami dan dirasakan mahasiswa terkhusus mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 dikarenakan mahasiswa tersebut sudah harus mampu berbicara di depan umum seperti memberi kultum, khutbah, ceramah dengan baik.
2. Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum salah satunya yaitu dengan teknik desensitisasi sistematis. Oleh karenanya penulis sangat tertarik apakah mahasiswa tersebut sudah mengetahui teknik itu serta sudah mencoba untuk dipraktekannya.
3. Penelitian ini sangat berkaitan dengan jurusan dan fakultas yang penulis tempuh dalam pendidikannya. Jurusan penulis sendiri adalah Bimbingan dan Konseling Islam, dalam jurusan ini berkaitan erat antara individu, gangguan psikologis, dan bimbingan konseling maka dalam hal ini kecemasan yang dialami individu dapat dibantu diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dan di dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, mahasiswa dituntut untuk

mampu berkomunikasi setidaknya berkomunikasi dengan orang lain terutama di depan khalayak umum untuk menyampaikan pesan-pesan dakwahnya dalam hal ini kemampuan berbicara di depan umum berkaitan dengan fakultas di mana penulis tempuh. Terakhir, sumber data yang diperlukan pun masih dalam satu area yang sama dengan penulis sehingga kiranya mudah untuk didapatkan.

C. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Tidak ada perilaku pendidikan yang tidak dilahirkan oleh proses komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan berjalan tanpa dukungan komunikasi. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media literacy*) merupakan tiga elemen, dari komunikasi. Seorang mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial, di dalam kelas, di tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat.⁶

⁶ Astrid Indi Dwisty Anwar, *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, (Skripsi Program S1, Universitas Sumatera Utara, 2009), h. 1., tersedia di: <http://repository.usu.ac.id> (01 Juli 2020)

Kemampuan untuk dapat berkomunikasi secara efektif sangat dituntut pada mahasiswa calon pemimpin bangsa dan intelektual muda. Berbeda dengan masa selama menjadi siswa, di tingkat Perguruan Tinggi mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mereka lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Semua ini untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun ke masyarakat mengabdikan ilmunya.

Pada kenyatannya ada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain (komunikasi interpersonal), baik dalam proses belajar di dalam kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas. Salah satu kemungkinan besar yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan komunikasi interpersonal adalah adanya kecemasan diantaranya adalah rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan atau orang yang menerima pesan.⁷

Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama. Kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketagangan dan rasa tidak menyenangkan.

⁷ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi No. 2 Tahun 2003, h. 67- 68., tersedia di: <http://dev.jurnal.ugm.ac.id> (01 Juli 2020)

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari dari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami.⁸

Kecemasan ini dapat terjadi dan dialami oleh siapa saja, baik kecil maupun besar, baik tua maupun muda, tidak terkecuali juga pada mahasiswa.

Selama proses perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran mulai dari membaca, menulis, mencatat, mendengarkan, hingga mempresentasikan salah satu bentuk karya ilmiahnya yaitu makalah. Dalam hal ini mahasiswa ditugaskan untuk mencari buku sebagai referensi, mengetik makalah sebagai bahan presentasi, hingga tampil di depan umum yaitu di dalam kelas dalam rangka menampilkan, memaparkan, dan menjelaskan tentang apa-apa yang sudah dicari, didapat, dan dikerjakannya dalam bentuk sebuah

⁸ Endang Wahyuni, *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*, Jurnal Komunikasi Islam Vol 5 No . 1 Juni Tahun 2015, h. 53., tersedia di: <http://jki.uinsby.ac.id> (01 Juli 2020)

makalah. Dalam proses presentasi, mahasiswa diharapkan dapat berkomunikasi secara baik dengan para *audiencenya* yaitu pendengar dan pemerhatinya terutama pada mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam.

Berdasarkan pengamatan dan tanya jawab penulis secara khusus yaitu pada mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam diketahui bahwa umumnya mereka pasti mengalami kecemasan berbicara di depan umum, baik itu ketika H-1 kegiatan, beberapa menit menunggu giliran, maupun saat pelaksanaan. Gejala yang biasanya dirasakan yaitu kesulitan untuk tidur saat H-1 kegiatan karena pikiran tidak tenang, khawatir, serta persiapan yang belum matang. Kemudian saat menunggu giliran pun perasaan cemas itu senantiasa hadir dengan membawa gejala seperti deg-degan, asam lambung naik sehingga menyebabkan rasa ingin buang air, dan sakit perut. Lalu ketika berdiri di depan banyak orang dan siap menyampaikan pesannya gejala lain pun datang seperti tangan gemetar, berkeringat dingin, hingga hilangnya konsentrasi.⁹

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum tersebut tentunya dapat diatasi dengan berbagai cara mulai dari mempersiapkan diri dengan baik, menjaga kesehatan, hingga menggunakan teknik tertentu saat sebelum dan pelaksanaan kegiatan. Adapun metode atau teknik yang dapat dijadikan cara bagi mahasiswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum tersebut yaitu teknik desensitisasi sistematis. Teknik tersebut

⁹ Mahasiswa KPI Angkatan 2017, wawancara dengan penulis, UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 5 Februari 2020.

adalah teknik yang digunakan oleh konselor atau pembimbing untuk membantu konseli mengatasi kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang sering terjadi pada saat akan berbicara di depan umum dengan cara relaksasi. Teknik ini tentunya sangat dipahami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam namun tidak menutup kemungkinan juga mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam memiliki teknik lain yang hampir sama dengan teknik tersebut hanya saja mungkin berbeda nama dan penyebutannya.

Berdasarkan deskripsi di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang implementasi atau penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan mengambil studi lapangan. Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

D. Fokus Penelitian

Tidak ada satu pun penelitian yang dapat dilakukan tanpa adanya fokus. Penentuan fokus suatu penelitian memiliki dua tujuan. Pertama, penetapan fokus membatasi studi yang berarti bahwa dengan adanya fokus, penentuan tempat penelitian menjadi lebih layak. Kedua, penentuan fokus secara efektif menetapkan kriteria inklusi-eksklusi untuk menyaring informasi yang mengalir masuk.¹⁰

Adapun fokus penelitian penulis yaitu :

¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), h. 237.

1. Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya kesulitan komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan kemampuan berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penulis membatasi penelitian pada : Kecemasan sebagai penyebab terjadinya kesulitan komunikasi interpersonal yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk dapat berbicara di depan umum.
2. Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu dari berbagai teknik untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

E. Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang penulis kemukakan pada bagian latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan yang dirasakan mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 saat berbicara di depan umum?
2. Apakah teknik desensitisasi sistematis sesuai dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 saat berbicara di depan umum.
2. Untuk mengetahui teknik yang digunakan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

G. Signifikasi Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah dan memperkaya khazanah keilmuan dalam dunia psikologi dan bimbingan konseling terutama pada salah satu teknik behavioral yaitu desensitisasi sistematis.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berguna bagi kontribusi dan pengembangan pengetahuan di bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, khususnya untuk Bimbingan dan Konseling Islam dan dapat dijadikan rujukan bagi mahasiswa yang akan membantu orang lain dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang keadaan latar

belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan (*field research*).¹¹

Penelitian lapangan (*field research*) dilihat dari tujuannya yaitu mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi sosial lingkungan suatu unit sosial baik itu individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dalam penelitian ini penulis akan mempelajari secara intensif implementasi teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Teknik ini dianggap paling tepat untuk diterapkan dalam upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yakni dalam hal ini penulis menggambarkan tentang keadaan objek penelitian sebagaimana adanya.¹² Jadi sifat penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu tentang implementasi teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 80.

¹² Rini Setiawati, Khomsarial Romli, *Pembinaan Keagamaan dan Ekonomi Bagi Mualaf Oleh Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia di Provinsi Lampung*, Jurnal Dakwah Risalah Vol 30 No. 2 Desember Tahun 2019, h.5.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.¹³

Berdasarkan hasil pendataan dari data tahun 2020 yang dihimpun dari akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sub bagian Komunikasi Penyiaran Islam dan sekretaris prodi Komunikasi Penyiaran Islam, mahasiswa angkatan 2017 berjumlah 277 orang yang terdiri dari 7 kelas yaitu dari kelas A sampai G dan dengan bimbingan dari 3 dosen yang mengajarkan praktik berbicara di depan umum atau *public speaking*.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.¹⁴ Kemudian jenis sampel yang penulis gunakan adalah *accidental sampling*, jenis sampel tersebut digunakan untuk mengambil sampel pada mahasiswa. *Accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data.¹⁵

Adapun jumlah sampel yang didapatkan oleh Penulis yaitu berjumlah 13 orang mahasiswa aktif jurusan KPI Angkatan 2017

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h. 173.

¹⁴ Ibid., h. 174.

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, ..., h. 85.

dan 3 dosen pengampu mata kuliah praktikum yaitu Praktikum Dakwah I dan II, Teknik Berpidato, dan Produksi Siaran.

3. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam metode ilmiah karena pada umumnya data yang dikumpulkan menggunakan teknik pengumpulan data. Sesuai dengan jenis, metode, permasalahan, serta tujuan penelitian maka teknik pengambilan data yang diperlukan peneliti dalam penelitian ini ialah:

a. Metode Pengamatan (Observasi)

Pengamatan merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.¹⁶

Penulis menggunakan pengamatan nonpartisipasi yaitu pengamat tidak turut mengambil bagian secara langsung di dalam situasi kehidupan dan situasi dari individu yang diobservasi, tetapi berperan sebagai penonton.¹⁷

Dalam hal ini penulis melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan berbicara di depan umum mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

b. Metode Wawancara

Metode wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan

¹⁶ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 57.

¹⁷ Ibid., h. 61.

sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).¹⁸

Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara secara langsung yaitu wawancara yang dilakukan kepada individu yang ingin dikumpulkan datanya. Kemudian tidak terstruktur yaitu pertanyaannya tidak disusun rinci tetapi hanya pokok pertanyaannya saja sehingga memberi kesempatan pewawancara mengadakan variasi. Lalu dalam situasi informal yaitu wawancara dilakukan tidak di tempat khusus. Serta terencana yaitu dilakukan dengan waktu dan tempat yang telah direncanakan dan sumber data juga telah dihubungi dan telah dicapai kesepakatan bersama.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.¹⁹

Dokumentasi digunakan untuk mencari data profil Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, struktur organisasi, visi, misi, dan tujuan, serta foto-foto kegiatan mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017.

4. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan

¹⁸ Ibid., h. 45.

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, h. 274.

bahan-bahan lain.²⁰ Dalam penelitian ini, penulis akan menganalisis data menggunakan analisis secara induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu.

Proses analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menelaah setiap data dan informasi yang sudah diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik analisis interaktif dan berlangsung secara terus menerus hingga datanya sudah jenuh. Adapun langkah-langkah analisisnya datanya sebagai berikut :²¹

a. Reduksi Data

Mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari temanya dan polanya serta membuang yang tidak perlu.

Penelitian ini memfokuskan permasalahan pada kecemasan yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa jurusan KPI Angkatan 2017 serta teknik yang diberikan dan diajarkan oleh dosen pengampu mata kuliah yang mengharuskan mahasiswanya dapat berbicara di depan umum. Setelah fokus didapatkan lalu dilanjutkan dengan menemukan, memilih hal-hal pokok, dan merangkum hal-hal yang penting sesuai dengan tema dan fokus permasalahan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta. 2013). h. 334.

²¹ *Ibid*, h. 339.

b. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan dan sejenisnya agar memudahkan peneliti memahami yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

Sebelum data disajikan tentunya ada proses yang bernama pengumpulan data sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Penyajian data diawali dari proses wawancara penulis dengan mahasiswa jurusan KPI Angkatan 2017, dilanjutkan dengan dosen yang bersangkutan serta informasi tambahan dokumentasi yang diperoleh dari akademik fakultas.

c. Verifikasi

Verifikasi atau kesimpulan adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari arti, makna, serta penjelasan terhadap data yang telah dianalisis dengan mencari hal-hal penting. Kesimpulan ini disusun dalam bentuk pernyataan singkat mengenai teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Angkatan 2017 dengan mengacu kepada rumusan masalah dan tujuan penelitian.

BAB II

TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

A. Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah suatu metode untuk mengurangi kecemasan, menurunkan kepekaan rasa, melalui belajar mengasosiasikan suatu respons tidak cocok atau tidak semestinya, berlawanan (misalnya respons rileks) dalam menghadapi stimulus pembangkit kecemasan.²²

Desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu.²³

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan menghindar, desensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi, melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan

²² Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), h. 84.

²³ Bradyley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 302.

pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.²⁴

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi di mana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental. Teknik ini cocok untuk menangani kasus fobia, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan secara umum, kecemasan neurotik, impotensi, dan frigiditas seksual.²⁵

Berdasarkan uraian di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dalam teori konseling yaitu teori behaviorial yang di mana perilaku seseorang itu dapat diubah dengan melalui proses belajar. Teknik desensitisasi sistematis ini merupakan teknik yang cocok dan pas dalam mengatasi, mengurangi, dan mengurangi kecemasan, terutama kecemasan berbicara di depan umum. Melalui teknik ini konseli atau individu yang bermasalah diajarkan atau dilatih untuk mengingat dan membayangkan kejadian yang membangkitkan kecemasan kemudian

²⁴ Gantina Komalasari Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: Indeks, 2011), h. 193.

²⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 178.

setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan atau mengurangi dan mengatasi kecemasan tersebut.

2. Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis menggunakan prinsip belajar kondisioning klasik yang ditemukan oleh Ivan Pavlov seorang filosof Rusia. Beberapa perilaku, termasuk kecemasan atau ketakutan yang tidak rasional merupakan perilaku refleks atau respon dari suatu stimulus. Respon refleks tersebut muncul karena adanya proses pengkondisian.

Asumsi dasar dari proses tersebut adalah bahwa respon individu terhadap kecemasan dapat dipelajari atau dikondisikan dan dapat dicegah dengan memberi pengganti situasi atau aktivitas yang sebaliknya atau menimbulkan kenyamanan. Oleh karena itu desensitisasi sistematis selalu disertai dengan relaksasi yang dapat mendorong subjek merasa nyaman sebelum menghadapi objek yang ditakuti secara bertahap.²⁶

Wolpe dalam Ayu Km Kurnia dan kawan-kawan telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi

²⁶ Anisa Fitriani, Ratna Supradewi, *Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia*, Journal of Psychology Volume 3 Nomor 2 Tahun 2019, tersedia di: <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy> (07 Agustus 2020)

sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Penerapan rileksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan rileksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, bagaimana penggunaan rileksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.

Rileksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi telentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan oleh kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut rileksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur telentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai rileksasi setiap bagian anggota badan perlu ditegangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan

pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu tangan, leher, muka, dan sampai ke otak sehingga akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kaki.²⁷

Menurut penulis berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa konsep dasar dari teknik desensitisasi sistematis yaitu relaksasi. Teknik itu dapat digunakan untuk melemaskan organ dan otot tubuh guna menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dari kecemasan itu sendiri.

3. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Adapun prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan
- b. Menyusun hierarki atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas banral atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman hijau dan lain-lain
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan

²⁷ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastri, *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*, tersedia di: <http://www.neliti.com/publications/2447/18/penerapan-model-konseling-behavioral-dengan-teknik-desensitisasi-sistematis-untu> (07 Agustus 2020).

- f. Bila pada suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi
- g. Menyusun hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya di kertas.²⁸

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier yaitu:

- a. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis
- b. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
- c. Identifikasi konstruksi hirarki
- d. Pemilihan latihan
- e. Penilaian imajinasi
- f. Penyajian adegan
- g. Tindak lanjut²⁹

Penulis memahami bahwa setiap teknik pastinya selalu memiliki prosedur-prosedur yang harus dilalui dan dijalani, begitupun dengan teknik desensitisasi sistematis yang memiliki prosedur atau urutan untuk melaksanakan teknik tersebut, dan dari uraian di atas kita dapat mengetahui prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.

4. Variasi Teknik Desensitisasi Sistematis

Salah satu variasi lazim dari desensitisasi sistematis yaitu *desensitisasi in vivo*. *Desensitisasi in vivo* memapari klien dengan situasi nyata yang ditakutinya. Variasi lainnya, desensitisasi sistematis yang diadministrasikan sendiri, variasi ini mengandung ketiga komponen yang sama dari variasi awal desensitisasi sistematis. Klien pertama-tama perlu mengenal dengan baik teknik relaksasi dan setelah

74. ²⁸ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h.

²⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*,, h. 193.

itu perlu membuat sebuah hirarki kecemasan yang memasukkan deskripsi terperinci tentang situasinya. Setiap sesi seharusnya berusaha menangani 3 situasi per sesi. Keadaan relaksasi mendalam seharusnya tercapai di akhir setiap sesi selama beberapa menit.³⁰

Menurut hemat penulis, pada intinya adalah bahwa teknik desensitasi sistematis ini sangat memerlukan ketenangan yaitu rileksasi untuk dapat memaksimalkan pelaksanaan dan penggunaan teknik tersebut. Oleh karenanya, hendaknya setiap individu atau konseli atau klien perlu memerlukan bantuan seseorang ahli untuk dapat membantunya mencapai tingkat rileksasi tersebut.

5. Penyebab Kegagalan Teknik Desensitisasi Sistematis

Dalam bukunya yang berjudul *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Namora Lumongga mengutip pernyataan Wolpe mengenai penyebab kegagalan teknik desensitisasi sistematis bahwa ada tiga penyebab teknik desensitisasi sistematis mengalami kegagalan, yaitu:

1. Klien mengalami kesulitan dalam relaksasi yang disebabkan karena komunikasi konselor dan klien yang tidak efektif atau karena hambatan ekstrem yang dialami klien.
2. Tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, hal ini kemungkinan disebabkan karena penanganan tingkatan yang keliru.

³⁰ Bradley T. Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*,, h. 307.

3. Klien tidak mampu membayangkan.³¹

Berdasarkan poin-poin di atas penulis menyadari bahwa untuk menjalankan teknik desensitisasi sistematis secara maksimal tidaklah mudah, tentunya adanya hambatan atau penyebab teknik desensitisasi sistematis ini tidak dapat berjalan dengan baik.

6. Kegunaan dan Evaluasi Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis tidak selalu merupakan teknik yang tepat guna untuk digunakan dengan klien yang mengalami kecemasan. Agar teknik ini efektif, klien harus menjadi profisien dengan relaksasi otot progresif atau teknik relaksasi lain. Jika klien tidak belajar untuk rileks, teknik lain seharusnya dipilih. Di samping itu, sebagian klien tidak dapat membayangkan berbagai situasi dengan cukup jelas, yang pada umumnya menyebabkan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif. Konselor profesional seharusnya juga memastikan bahwa klien tidak memfokuskan terlalu panjang pada suatu adegan tanpa memberikan isyarat kepada konselor.³²

Penulis menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis ini dapat digunakan secara efektif apabila konseli atau klien dapat bekerjasama dengan konselor yaitu dengan mengikuti instruksinya untuk dapat melakukan relaksasi, namun apabila tidak dapat melakukannya maka hendaknya memberikan isyarat kepada konselor

³¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*,, h. 178.

³² Bradley T. Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*,, h. 320.

agar dapat membantunya kembali atau dapat menggantikan dengan teknik yang lain untuk dapat mengatasi permasalahannya.

B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Anxiety, yaitu suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang paling menonjol; khusus pada berbagai gangguan saraf dan mental.³³ Kecemasan juga adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran,” “keprihatinan,” dan “rasa takut,” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.³⁴

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respons

³³James Drever & Harvey Wallerstein, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1998), h.19.

³⁴ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 1983), h.212.

terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.³⁵

Gangguan psikologi abnormal dapat berbentuk kecemasan. Jika berkelanjutan dapat mengakibatkan gangguan mental yang juga adalah sensasi oprehensif atau takut menyeluruh. Hal ini normal, tetapi dapat menjadi abnormal bila berlebihan atau tidak sesuai. Gangguan kecemasan terdiri atas beberapa gangguan, yaitu kecemasan menyeluruh, gangguan panik, obsesif, fobia, dan kompulsif.³⁶

Kecemasan itu bisa ringan dan bisa berat, bisa bersifat sekali-kali dan bisa pula terus-menerus. Bila ringan tetapi terus-menerus disebut *kekhawatiran*. Bila sekali-kali tetapi berat dinamakan panik. Orang awam beranggapan bahwa kekhawatiran itu tidaklah keliru. Para psikiatris tidak dapat menyangkal bahwa dunia itu berisi bahaya dan hal-hal yang tidak menyenangkan, baik terlihat maupun tidak.³⁷

Menurut Wahyuni yang dimaksud dengan kecemasan di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak.³⁸

³⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Ratbus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 163.

³⁶ Zainal Aqib & Ahmad Amrullah, *Ensiklopedia Pendidikan dan Psikologi*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), h.106.

³⁷ Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Terbaru*, (Yogyakarta: ANDI, 2018), h.281-282.

³⁸ Arni Muhammad, *Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 2-3.

Menurut Kholisin dalam Baidi Bukhori, kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.³⁹

Berdasarkan uraian di atas maka penulis dapat memberikan kesimpulan mengenai pengertian kecemasan berbicara di depan umum yaitu suatu gangguan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan yang membuat seseorang ragu dan takut untuk dapat menyampaikan pesannya di depan muka umum sehingga pesan yang akan disampaikan tidak tersampaikan secara sempurna dan maksimal.

2. Ciri-Ciri Kecemasan

a. Ciri-ciri Fisik dari Kecemasan

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 5) Banyak berkeringat
- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Pening atau pingsan
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering

³⁹ Baidi Bukhori, *Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan*, Jurnal Komunikasi Islam Volume 06 Nomor 01 Tahun 2016, h. 162., tersedia di: <http://jki.uinsby.ac.id/index.php/jki/article/view/109/91> (10 Agustus 2020)

- 9) Sulit berbicara
- 10) Sulit bernafas
- 11) Bernafas pendek
- 12) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- 13) Suara yang bergetar
- 14) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
- 15) Pusing
- 16) Merasa lemas atau mati rasa
- 17) Sulit menelan
- 18) Kerongkongan terasa tersekat
- 19) Leher atau punggung terasa kaku
- 20) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 21) Tangan yang dingin dan lembab
- 22) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 23) Panas dingin
- 24) Sering buang air kecil
- 25) Wajah terasa memerah
- 26) Diare⁴⁰

Berdasarkan dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwa itulah ciri-ciri fisik dari kecemasan, ciri-ciri itu dapat terjadi sebelum dan saat kita merasakan ada sesuatu yang mengkhawatirkan atau menakutkan yang membuat kita merasa cemas dan merasa tidak nyaman dengan diri kita sendiri.

b. Ciri-ciri *Behavioral* dari Kecemasan

- 1) Perilaku menghindar
- 2) Perilaku melekat dan dependen
- 3) Perilaku terguncang

Ciri *behavioral* atau biasa disebut dengan perilaku ini dapat kita lihat secara langsung melalui perilaku dan tindakannya terhadap orang

⁴⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Ratbus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*, h. 164.

yang merasakan kecemasan meskipun orang tersebut tidak berkata kepada kita.

c. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

- 1) Khawatir tentang sesuatu
- 2) Perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- 4) Terpaku pada sensasi ketubuhan
- 5) Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
- 6) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
- 7) Ketakutan akan kehilangan kontrol
- 8) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- 9) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
- 10) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
- 11) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- 12) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- 13) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- 14) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
- 15) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- 16) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- 17) Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
- 18) Khawatir akan ditinggal sendirian
- 19) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.⁴¹

Terakhir, ciri kognitif, ciri-ciri ini hanya dapat dirasakan oleh seseorang yang merasa cemas karena ciri-ciri ini hanya ada di dalam pikiran orang tersebut.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

⁴¹ Ibid.

Faktor kecemasan menurut Adler dan Rodman yang dikutip oleh Yulia Endang Haryanti, yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu
- b. Pikiran yang tidak rasional⁴²

Menurut penulis, kecemasan itu terjadi dikarenakan kita pernah mengalami suatu pengalaman masa lalu yang memalukan atau yang menurut kita negatif sehingga membuat pengalaman tersebut terus terbayangkan yang akhirnya berdampak pada kecemasan. Kemudian pikiran pun dapat mempengaruhi kecemasan yaitu pikiran yang irrasional atau tidak rasional yaitu sesuatu yang kita pikirkan atau bayangkan akan terjadi sesuatu yang buruk padahal sebenarnya yang terjadi tidak buruk.

4. Tipe Kepribadian Pencemas

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* ia menyatakan bahwa tipe-tipe kepribadian pencemas yaitu:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri gugup apabila tampil di muka umum
- d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- g. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik)
- h. Mudah tersinggung suka membesar-besarkan masalah yang kecil

⁴² Endang Haryanti, *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Universitas Muhammadiyah Lampung*, (Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2013), h. 11.

- i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu-ragu
- j. Bila mengemukakan sesuatu atau pertanyaan sering berulang-ulang
- k. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.⁴³

Penulis dalam hal ini memahami bahwa tipe pribadi pencemas itu tidak hanya dapat tampak secara langsung (fisik) tetapi juga psikisnya (jiwanya) yang dalam hal ini terlihat atau terpancar dari perilakunya.

5. Gejala Klinis Cemas

Keluhan-keluhan yang sering dialami oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan kepikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot atau tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala.⁴⁴

Menurut penulis, gangguan kecemasan ini selain dapat mengganggu kesehatan psikis ternyata juga dapat membahayakan fisik atau jasmani seseorang yaitu salah satunya sakit kepala, dan sesak nafas.

C. Tinjauan Pustaka

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang

⁴³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2016), Cet. Ke-2, h. 65.

⁴⁴ Ibid., h. 66.

digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Berikut adalah studi terdahulu yang berkaitan dengan penelitian penulis :

1. Penelitian atau skripsi yang ditulis oleh Astuti salah satu alumni Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul skripsi “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.” Penelitian tersebut diterbitkan pada semester ganjil tahun ajaran 2018/2019. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa teknik *desensitisasi sistematis* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung.⁴⁵
2. Penelitian atau jurnal yang ditulis oleh Maya Sandana dan Siti Rahma yaitu mahasiswa dari Universitas Borneo Tarakan dengan judul “Efektivitas Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.” Penelitian tersebut diterbitkan pada tahun 2019. Hasil dari penelitian tersebut dikatakan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan belajar

⁴⁵ Astuti, “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. (Skripsi Program S1, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), h. 83., tersedia di: <http://repository.uinril.ac.id> (20 Juli 2020)

siswa, khususnya pada kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.⁴⁶

3. Penelitian atau jurnal yang ditulis oleh Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum WMP salah satu alumni Universitas Pendidikan Ganesha dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.” Penelitian tersebut diterbitkan pada tahun 2014. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Semakin baik penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat saat mengikuti pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapatkan.⁴⁷

Berdasarkan dari ketiga tinjauan di atas, penulis menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan penulis berbeda dengan penelitian-penelitian

⁴⁶ Maya Sandrana dan Siti Rahma, *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo Tahun 2019, tersedia di: <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/752> (25 Agustus 2020)

⁴⁷ Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP, *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014, tersedia di: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3741> (25 Agustus 2020)

sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya membahas dan memfokuskan pada keefektifan dari salah satu teknik konseling behavioral yaitu desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sekolah menengah sedangkan pada penelitian penulis memfokuskan pada implementasi atau pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis sebagai bantuan atau cara dalam menanggulangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dan hasil akhir dari penelitian sebelumnya selalu menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis sangat efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara pada siswa sedangkan pada penelitian penulis tujuan dan hasil akhirnya adalah untuk mengetahui teknik yang diajarkan oleh dosen mata kuliah praktikum dan digunakan oleh mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Angkatan 2017 dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Secara istilah tidak disebutkan teknik desensitisasi sistematis, tetapi secara teori dan penyampaian serta prakteknya dapat diketahui bahwa teknik itu hampir sama dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu sama-sama melibatkan teknik relaksasi yaitu dengan mengatur alur pernafasan, mengontrol pikiran, berdoa, dan senantiasa untuk terus berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.

Arni Muhammad, *Komunikasi Organisasi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014.

Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*, Jakarta: FKUI, cetakan II, 2016.

Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Terbaru*, Yogyakarta: ANDI, 2018.

Fitriana Utami Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara di Depan Publik Teori & Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: PT Indeks, 2016.

Gantina Komalasari Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: Indeks, 2011).

James Drever & Harvey Wallerstein, *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1998.

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Ratbus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2005.

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001.

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*, Jakarta: Kencana, 2011.

Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 1983.

Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2011.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta. 2013.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.

Zainal Aqib & Ahmad Amrullah, *Ensiklopedia Pendidikan dan Psikologi*, Yogyakarta: ANDI, 2017.

Jurnal

Anisa Fitriani, Ratna Supradewi, *Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia*, Journal of Psychology Volume 3 Nomor 2 Tahun 2019.

Astrid Indi Dwisty Anwar. 2009. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara: Medan.

Astuti, "Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019". (Skripsi Program S1, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastris, *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*.

Baidi Bukhori, *Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan*, Jurnal Komunikasi Islam Volume 06 Nomor 01 Tahun 2016.

Endang Haryanti, *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Universitas Muhammadiyah Lampung*, Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2013.

Endang Wahyuni, Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum, *Jurnal Komunikasi Islam* Vol. 5 No . 1 Juni 2015.

Maya Sandrana dan Siti Rahma, *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo Tahun 2019.

Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP, *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*, e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014.

Rini Setiawati, Khomsarial Romli, *Pembinaan Keagamaan dan Ekonomi Bagi Mualaf Oleh Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia di Provinsi Lampung*, *Jurnal Dakwah Risalah* Vol. 30 No. 2 Desember 2019.

Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi No. 2 Tahun 2003.

Sumber on-line

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Sejarah Berdiri*” (On-line) tersedia di: <https://dakwah.radenintan.ac.id/sejarah> (21 September 2020).

Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Mahasiswa*” (On-line), tersedia di : <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa> (24 April 2020).

Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengertian Implementasi” (On-line), tersedia di :
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/implementasi> (20 Juli 2020).

Komunikasi dan Penyiaran Islam, Visi, Misi dan Tujuan” (On-line) tersedia di :
<https://kpi.dakwah.radenintan.ac.id/visi-misi-dan-tujuan> (21 September 2020).

